

MÄNNER - MUSKELAUFBAU



Hinweis zu gesundheitlichen Einschränkungen

Falls du gesundheitliche Einschränkungen oder akute Verletzungen haben solltest, hast du die Möglichkeit, einen Termin bei einem unserer Personal-Trainer zu vereinbaren. Der Personal-Trainer wird dich während des vereinbarten Trainings begleiten und dir einen individuellen Plan erstellen. An Tagen nach einem Infekt oder bei Einnahme von Antibiotika, ect. sollte auf das Training verzichtet werden.

KRAFT

Nummerierung

Die Nummern findest du auf den Geräten. Sind auf deinem Trainingsplan mehrere Nummern für eine Übung angegeben, stellt die zweite & dritte Nummer ein alternatives Gerät für diese Übung dar.

Handtuch

Bitte denke immer daran, ein Handtuch unterzulegen und das Trainingsgerät in ordentlichem Zustand zu hinterlassen.

Intensität

Wähle deine Gewichte immer so, dass du noch 2 WH mehr als angegeben schaffen würdest, diese aber nicht ausführst. Um dein Trainingsziel zu erreichen, ist es wichtig, dass du in dem angegebenen Wiederholungsbereich bleibst. Das Trainingsgewicht solltest du in regelmäßigen Abständen steigern - ca. alle 4 Wochen.

Bewegungstempo

Lass bei der Übungsausführung keine Hektik aufkommen, sondern trainiere langsam und bewusst. 2 Sekunden in die eine Richtung (gegen den Widerstand) und 2 Sekunden in die andere Richtung (mit dem Widerstand). Dabei den Muskel immer unter Spannung halten.

CARDIO

Geräteauswahl

In deinem Trainingsplan ist beispielhaft das Laufband aufgeführt. Du kannst aber ebenso den Crosstrainer, das Fahrrad (liegend) oder das Fahrrad (sitzend) verwenden oder kombinieren. Lediglich Personen mit Rücken- oder Kniebeschwerden sollten nur das Fahrrad verwenden, sowie Personen, die viel sitzen sollten eher das Laufband oder den Crosstrainer verwenden.

Intensität

Es ist für deinen Trainingserfolg wichtig, immer im vorgeschlagenen Intensitätsbereich zu bleiben. Unsere Cardiogeräte haben Handsensoren, an denen du deine Herzfrequenz messen kannst.

Geeignet für Anfänger (0-6 Monate), Ganzkörpertraining, 2 Einheiten pro Woche

Übung	Gerät ⁴	Sätze	WH ¹	Notizen
Beinpresse	6&7/30	2-3	12	
Brustpresse	8&9/22/23	2-3	12	
Latzug	12/13/25	2-3	12	
Ruderzug	14/24	2-3	12	
Rückenstrecker	19/20	2-3	12	
Schulterheben KH ²	FH ³	2-3	12	
Bicepscurls geführt	27	2-3	12	
Dips geführt	26	2-3	12	
Bauchmaschine	21	2-3	12	
Torso Rotation	15	2-3	12	

¹ Wiederholungen ² Kurzhantel ³ Freihantelbereich ⁴ Die Nummern findest du an den Geräten. Sind mehrere Nummern angegeben, stellt jede weitere Nummer ein alternatives Gerät für diese Übung dar.

Gerät	Dauer	Intensität	Notizen
Laufband	20 min	(220-Alter)*70%	